

# Rezept der Woche



## Kartoffelcurry mit grünen Bohnen (vegan)

Zutaten (4 Portionen):

- 1 kg kleine neue Kartoffeln
- 600 g grüne Bohnen
- 2 Knoblauchzehen
- etwas glatte Petersilie
- 2 frische kleine Chilischoten (Schärfe nach Geschmack dosieren!)
- 2 EL Margarine (oder Butter)
- 5 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- 1/2 TL Garam Masala
- Salz

Die Kartoffeln waschen und mit Schale vierteln oder in Scheiben schneiden. Oder vorab als Pellkartoffel kochen. Dann verkürzt sich die anschließende Zubereitungszeit entsprechend. Die Bohnen putzen und in 2,5 cm lange Stücke schneiden.

Butter und Öl in einer großen Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen. Chilischoten fein hacken, mit Kreuzkümmel, Kurkuma und Garam Masala in die Pfanne geben. Den Knoblauch durch die Presse in die Pfanne drücken. Alles unter Rühren 30 Sekunden lang braten. Die Kartoffeln in die Pfanne geben, salzen und wenden, bis sie mit dem Fett überzogen sind. Kurz ohne Deckel anbraten, dann etwa 10 Minuten bei geschlossenem Deckel und reduzierter Hitze dünsten.

Nun die Bohnen hineingeben und bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze weitere 15 bis 20 Minuten dünsten. Gelegentlich umrühren. Sollte es eventuell ansetzen, mit wenig Gemüsebrühe angießen. Die Kartoffel-Bohnen-Pfanne mit gehackter frischer Petersilie bestreut servieren.